

JESTEM Z TOBĄ

O POTRZEBACH OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI



CELE LEKCJI

Będiesz wiedzieć:

1



Czym są zaburzenia psychiczne i poznasz ich główne rodzaje (m.in. zaburzenia odżywiania, depresyjne, lękowe, afektywno-dwubiegunowe, psychotyczne i neurodegeneracyjne).

2



Jakie są najczęstsze objawy poszczególnych zaburzeń.

3



Jakie potrzeby mają osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

Zdrowie psychiczne



CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Rozpoznać
i nazwać objawy
najczęściej
występujących
zaburzeń
psychicznych.

2



Wskazać sposoby
udzielania wsparcia
osobom w kryzysie
psychicznym.

Zdrowie psychiczne



POSTAWY

Będziesz:

1



Otwarty(-a) na rozmowę o zdrowiu psychicznym.

2



Świadomy(-a) znaczenia pomocy i wsparcia w sytuacji wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Zdrowie psychiczne



FISZKA WIEDZY

Zaburzenie	
Definicja (najwyżej trzy zdania)	
Kiedy zwykle ujawnia się zaburzenie	
Objawy (do pięciu objawów)	
Gdzie szukać pomocy	



WSPARCIE OSOBY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM. KTÓRE KOMUNIKATY WYMAGAJĄ SKORYGOWANIA? – CZ. 1



DOWIEDZ SIĘ, JAK NAJWIĘCEJ O DANYM SCHORZENIU I SŁUŻ RADĄ

Mów, co chora osoba ma robić i jak postępować, sama może być zbyt zagubiona.



OKAZUJ AKCEPTACJĘ

Podkreślaj, że to, co czuje ta osoba, jest ważne.



POSTARAJ SIĘ UMNIEJSZYĆ WAGĘ PROBLEMU

To sprawi, że osoba poczuje się lepiej, nie wpędzaj jej w panikę, że coś jest nie tak.

Zdrowie psychiczne



WSPARCIE OSOBY W KRYZYSIE PSYCHICZNYM. KTÓRE KOMUNIKATY WYMAGAJĄ SKORYGOWANIA? – CZ.2

